

Todos precisam saber sobre o **CÂNCER DE MAMA**

Manter o assunto sempre em evidência é uma das boas maneiras de contribuir ativamente para a prevenção ao câncer de mama.





Como você pode participar?

A conscientização é a nossa melhor ferramenta.

Informar e educar todas as mulheres e também seus familiares, amigos, colegas de trabalho e vizinhos é o objetivo máximo da campanha Outubro Rosa, cuja primeira menção já ultrapassa 3 décadas no mundo (pouco mais de 20 anos no Brasil).

Se depender de nós, está mais rosa do que nunca!

Implementar o hábito do autoexame, as consultas regulares e exames preventivos ajudam a aumentar muito as chances de sucesso em um eventual tratamento.

Inclusive, o local de trabalho pode desempenhar um papel essencial, tanto como fonte de informação, bem como suporte frente a um diagnóstico.

Vamos aprender mais e divulgar Outubro Rosa para as pessoas?

Um pequeno guia que salva vidas do tipo de câncer mais comum entre as mulheres. Tenha-o sempre à mão!

Fatores de risco

- +50 anos - torne hábito as consultas e exames preventivos desde os 40
- Ocorrência prévia na família: mãe/filha/irmã
- Gravidez depois dos 30/opção por não ter filhos
- Primeira menstruação antes dos 12 e a última depois dos 50 anos
- Obesidade
- Consumo frequente de bebidas alcoólicas (mesmo moderadamente) e gorduras.

Sinais de alerta

1. **Mama:** Nódulo/caroço rígido (também na axila), deformidade em seu contorno e saliências (inclusive na pele ao redor)
2. **Mamilo:** Encolhimento / desvio, vermelhidão / descamação ao seu redor ou também da aréola e sangramentos.

Trabalhando um passo à frente

O tempo é determinante, sobretudo para as chances de cura. Um eventual diagnóstico da doença em estágio inicial pode ser obtido por meio destas 2 práticas:

Exame clínico - anualmente

Mamografia - anualmente ao completar 40 anos, exceto para histórico familiar de câncer de mama. Neste caso, inicia-se aos 35.



Na necessidade de um tratamento, considerando estágio e classificação do tumor, radioterapia, hormonioterapia, cirurgia e quimioterapia costumam ser os métodos aplicados.

Desenvolver a consciência sobre a doença desde pouca idade, com a ajuda da criação, escola e sociedade, é a melhor forma de enfrentá-la.

Além disso, buscar práticas que privilegiam a boa saúde ajudam em qualquer cenário:

- Exercícios físicos rotineiros e alimentação equilibrada
- Dizer não ao tabagismo e álcool
- Utilizar anticoncepcionais em doses baixas e sob orientação
- Manter o peso corporal compatível
- Enquanto lactante, amamentar exclusivamente até os 6 meses. Se possível, até além dos 2 anos de idade da criança

Números que importam!

Vamos falar de dados impactantes e relevantes para a causa?

Conhecer e entender o que acontece ajuda a gerar a conscientização que buscamos e conseqüentemente, elevar a prevenção.

O câncer de mama responde, anualmente, **por 1 a cada 4 novos diagnósticos** de câncer (INCA - Instituto Nacional de Câncer).

Nestas 2 últimas, os índices de mortalidade – crescentes por todo o país; maior tipo de câncer em mortes femininas – são proporcionalmente mais altos.

É também um dos 3 tipos (o 5o. em óbitos) mais comuns no mundo, sendo o primeiro entre as mulheres em 154 de 185 países estudados pela IARC - Agência Internacional de Pesquisa em Câncer.

Em 2018, estimou-se o montante de cerca de 2,1 milhão (74 mil apenas no Brasil em 2022/INCA) de novos casos = 11,6% considerando todos os tipos de câncer no planeta.

Citando o ambiente profissional, que será abordado mais abaixo com dicas, apoio e direitos garantidos por lei, veja um dado de 2017 do Ministério do Trabalho. Ultrapassou 21 mil o número de pedidos de afastamento de mulheres em decorrência do câncer de mama.

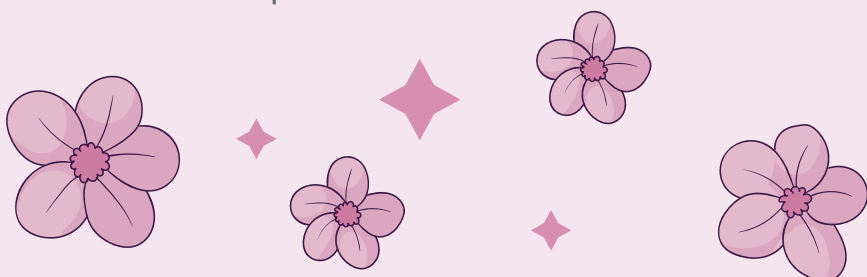


O tratamento (a depender do tipo de tumor) exige bastante do corpo e mente, pedindo uma alimentação especial no período.

Veja algumas práticas que podem amenizar seus efeitos negativos e devolver um pouco de disposição à paciente:

- Fisioterapia
- Massagens
- Meditação
- Pensamento positivo, sempre

É raro, mas você sabia que do total de ocorrências, 1% diz respeito aos homens?



A ESPERANÇA ROSA

Quer descobrir alguns dados animadores?

Por que batemos tanto na tecla da prevenção e da antecipação?

As chances de cura podem atingir 95% quando o câncer de mama é descoberto em seu estágio inicial. Vou repetir: até noventa e cinco por cento de possibilidade de cura realizando as rotinas de prevenção e cuidado (INCA).

Ainda, mulheres de 50-69 anos que respeitam a rotina bienal da mamografia, por exemplo, apresentam queda de mortalidade em 20%, conforme o mesmo Instituto. Felizmente, essa prática vem aumentando ao longo da última década, embora ainda seja menos frequente entre as mulheres economicamente vulneráveis.

Quanto ao tempo de cura, parte dos médicos afirma que a paciente pode se sentir em remissão tão logo acabe o tratamento integral de maneira bem-sucedida, isto é, sem sinais do tumor. Este processo pode levar alguns meses, sem considerar a hormonioterapia que pode se encerrar em até 5 anos.

Essencial é seguir fazendo acompanhamento regular e se valer de um dado que serve como estímulo ao ato de se cuidar e agir preventivamente: o câncer de mama – sobretudo quando encontrado precocemente – está entre os tipos de tumores com as melhores taxas de sucesso em um tratamento (American Cancer Society).

Lembra-se daqueles hábitos diários preventivos?

O risco de surgimento do câncer pode ser minimizado em 28% ao seguir uma rotina mais saudável.

Como os próprios colegas podem ajudar

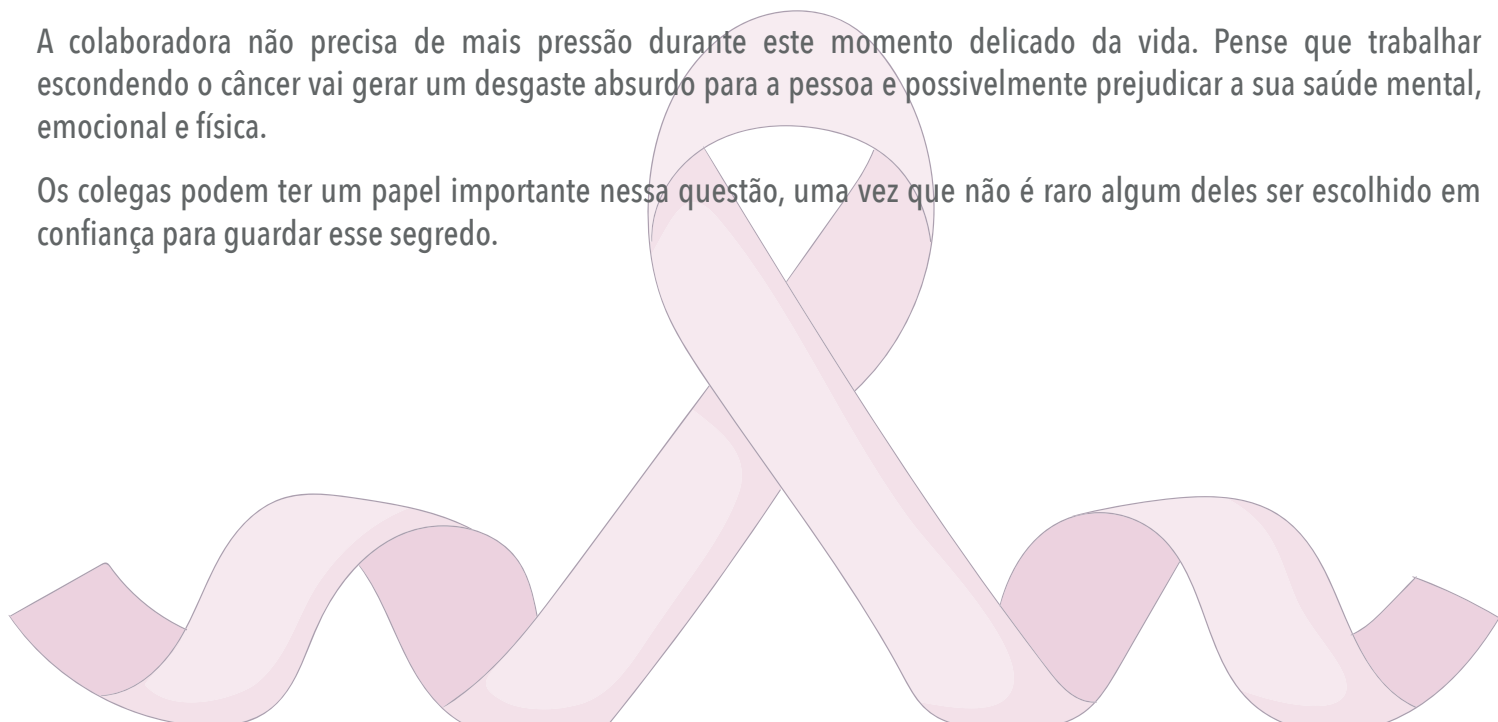
Em um ambiente que abertamente discute e apoia temas de saúde e bem-estar como o câncer de mama, a colaboradora pode se sentir mais confortável para assumir o seu diagnóstico.

Nota: A Constituição Federal nos ampara pela não-obrigatoriedade em declarar doenças graves.

Ainda assim, poder compartilhar esta notícia e receber o devido suporte trará mais tranquilidade e pode até ajudar no tratamento.

A colaboradora não precisa de mais pressão durante este momento delicado da vida. Pense que trabalhar escondendo o câncer vai gerar um desgaste absurdo para a pessoa e possivelmente prejudicar a sua saúde mental, emocional e física.

Os colegas podem ter um papel importante nessa questão, uma vez que não é raro algum deles ser escolhido em confiança para guardar esse segredo.



Cabe então o acolhimento, o apoio e ajudar a ponderar se a colaboradora poderia largar o fardo de omitir o seu diagnóstico; nunca é uma decisão fácil.

A situação pode ser facilitada se já houver um grupo de apoio na empresa ou mesmo um canal de diálogo estabelecido.

Quanto mais discutirmos o câncer de mama e o Outubro Rosa nas empresas, nas casas, nas escolas, nas mesas de bar e nos parques, as pessoas ficarão mais à vontade para expor um momento de vulnerabilidade e buscar auxílio.

Os direitos da colaboradora ao receber o diagnóstico

Fique tranquila, você está amparada!

Poderá solicitar afastamento por até 15 dias para início do tratamento, apresentando atestado médico.

Além de seu contrato assegurado contra demissão arbitrária e sem justa causa, são garantidos à trabalhadora em regime CLT segurada na Previdência Social após perícia médica do INSS conforme lei 8213/91.

Outros pontos que são garantidos é o Saque integral do FGTS e PIS/PASEP e a isenção do IR em aposentadorias, pensões e reformas.

OUTUBRO ROSA POR TODO O ANO

Outubro pode ser a oportunidade para muitos conhecerem a campanha; o contato preliminar. A partir daí, começar o engajamento.

Quando você decide entrar para valer nos exercícios físicos ou estudos ao longo de apenas um mês...os resultados são duradouros pelo ano inteiro? Não, né? Então, acontece o mesmo com campanhas importantes. A sua visibilidade é excelente enquanto está no período de divulgação.

Porém, precisamos de mais. Mais dedicação e entrega. Com regularidade e consistência. Acredite nisso e espalhe a informação e o conhecimento.

Pense no Outubro Rosa como o aniversário: aquele mês em que celebramos, nos unimos e nos esforçamos para melhorar, refletimos e pegamos impulso para mais realizações. Mesmo assim, precisamos nos nutrir e cuidar no dia a dia.

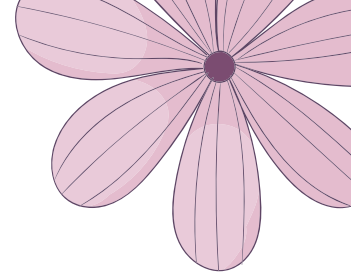
Esqueça o tabu. Quanto mais natural e habitual for a discussão, teremos mais prevenção e apoio. Abrace esta missão, vista a camisa, encontre o seu meio.

Nunca deixe de falar e divulgar.

O laço rosa segue salvando muitas vidas. Amarre forte e não solte mais!

Em outubro e durante todo o ano.





Temos também Outros materiais com muita informação.

A cartilha do Outubro Rosa foi criada para ter informações detalhadas sobre a campanha Outubro Rosa e informações da doença. Nela, falamos sobre:

- A Jornada tripla da mulher
- Saúde mental
- Campanha Outubro Rosa
- Prevenção ao Câncer de mama

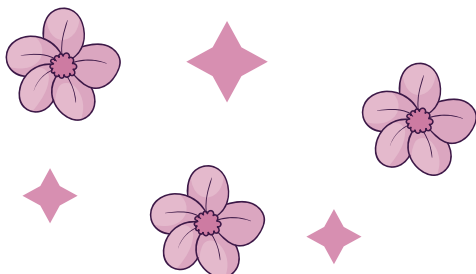
Você sabe responder essas perguntas?

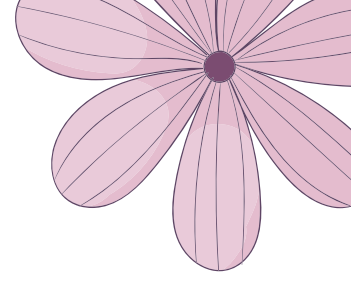
- 1) Qual o objetivo da campanha "Outubro Rosa"?
- 2) O que posso fazer para identificar rapidamente o câncer de mama?
- 3) Apenas mulheres a partir de 50 anos podem desenvolver o câncer de mama.
- 4) Qual a chance de cura caso o tumor seja detectado em estágio inicial?

Não? Então essa é a sua oportunidade de aprender e ajudar alguém!

Clique na imagem ao lado ou acesse:

aiocorretora.com.br/blog/mulher-saude-outubro-rosa-cancer-mama





ÃIO ®

Corretora
de Seguros
e Benefícios

*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

